**Er du over 60 år? Vil du udfordre og træne både krop og sind? Så prøv bordtennis!**Vil du holde krop og sind i form, forbedre din balance og reaktionsevne, mens du har det sjovt i et hyggeligt fællesskab? Så prøv bordtennis for folk over 60 år hos BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING.
Bordtennis udfordrer ikke kun konditionen, men påvirker og styrker både krop og sind hver gang, du spiller. Spillet træner reaktionsevne og balance og styrker musklerne gennem forebyggende træning.
Derfor er bordtennis en ideel måde at motionere både krop og sind på, når man er over 60 år, og kroppen måske ikke længere kan det, den engang kunne.
Alle seniorer over 60 år kan være med, uanset form, ambitioner og tidligere erfaringer med bordtennis, da tempo og intensitet kan varieres.
Det sociale fællesskab er altid i fokus, når vi mødes rundt om bordtennisbordene hver UGEDAG(E) fra kl. X-X i XXX Hallen. Der vil også være tid til en hyggelig sludder og en kop kaffe.
Vi glæder os til at byde dig velkommen!
**Tid**: UGEDAG(E) fra kl. X-X
**Sted**: STED
**Mere information**: KONTAKTPERSON, TELEFON, MAILADRESSE
BORDTENNISKLUB/IDRÆTSFORENING

**Denne annonce tilrettes og sendes til Uge Avis i så god tid, at de kan bringes ugen forinden den efterfølgende pressemeddelelse bringes!**